



シニア松塚通信(6月)

最後まで住み続けるまちとして
手をつなぎましょう
共に楽しみましょう
共に学びましょう



会長 上田 肇
080-1784-4331
編集 奥田明彦



<市星連グランドゴルフ大会 5/14>

大西肇さん、岩田悦子さん 4 位入賞
おめでとうございます！



「おりひめバス」での交通系 IC カード利用開始

6/1 (日) より、ICOCA や PiTaPa
等の IC カードでバス運賃の支払い
ができます。



<熱中症対策>

今夏も平年を上回る暑さに見舞われるとの予報もあり、しっ
かりとした熱中症対策が求められます。

1. こまめな水分補給

喉が渇く前に水を飲むようにしましょう。汗をかいたら塩
分（ナトリウム）も補給する必要があります。スポーツドリ
ンクや経口補水液が効果的です。

2. 涼しい服装を選ぶ

通気性がよく、吸湿性のある素材（綿や麻など）を選ぶ。
帽子や日傘を使って直射日光を避けましょう。

3. エアコンや扇風機を活用する

室温が 28℃を超えないように管理しましょう。特に夜間の
熱中症を防ぐためにも、寝室も涼しく保つことが大切です。

4. 日中の外出を控える

特に 11 時～15 時の間は暑さがピークになるので、できる
だけ外出を避ける。やむを得ず外出する場合は、日陰を選ん
で歩いたり、定期的に涼しい場所で休憩を。

5. 十分な睡眠と栄養をとる

体力が落ちると熱中症にかかりやすくなります。栄養バラ
ンスのとれた食事と休養をしっかりと。

桜梅桃李



先月末に“EXPO 2025 大阪・関西万博”に行ってきました。天候は曇り時々晴れで過ごしやすかつ
たですが、大勢の人が来場して大変な賑わいでした。木造の「大屋根リング」は圧巻で、ぐるりと一周して
万博の全容を感じることができました。事前予約が必要なパビリオンには入らず、様々な国が入っているコ
モンズ館と「饗宴! 匠が演じる日本美の世界」を見学しました。海外の国に負けない日本が誇る工芸品は
素晴らしく、感動しました。大阪で外国体験ができるチャンスですので、一度は足を運んでみてはいかがでしょうか（熱中症対策をして）。開催日は、10 月 13 日までです。

